

# リンパを整えると体が楽になる

～家庭でできる簡単なセルフリンパケアを覚える～

【午前コース】／【午後コース】

リンパの構造・作用について解説し、ご家庭でもできる簡単なセルフリンパケア方法をお教えします。身体の不調を整えて、心も軽やかに過ごしましょう♪

日時 令和6年(2024年)5月15日(水)

【午前コース】午前10時～11時30分

【午後コース】午後1時30分～3時

会場 八王子市生涯学習センター（クリエイトホール）  
6階 レクリエーション室



講師 プロフェッショナルコンディショニングトレーナー  
金近道純 さん（はちおうじみずき通り整体院）

受講料 200円

対象者 60歳以上の方

定員 各コース 15名（応募者多数の場合は市民優先で抽選、定員に満たない場合は申込期限の翌日以降先着順）

申込み ①往復ハガキの場合

「リンパ」と、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号と返信面のあて名を書いて下記の申込み先までお送り下さい。

②Eメールの場合

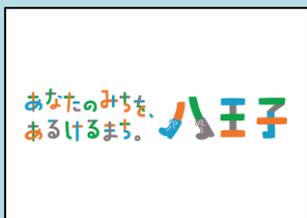
①の往復ハガキの場合と同じ内容を記載して、

[kouza-create@city.hachioji.tokyo.jp](mailto:kouza-create@city.hachioji.tokyo.jp) に送信して下さい。

**申込期限 2024年4月30日【必着】**

問合せ・申込み先：八王子市教育委員会 生涯学習スポーツ部 学習支援課  
八王子市生涯学習センター（クリエイトホール）  
〒192-0082 八王子市東町5-6  
電話：042-648-2231 FAX：042-648-2151

メール申込はこちらから



【八王子市の生涯学習講座・イベント情報】

Facebook



X(旧Twitter)

